

ПОЗИТИВНІ ЕМОЦІЇ		
енергійність	любов	щастя
надія	захоплення	зацікавленість
бадьорість	відчуття поваги	глибоке задоволення
блаженство	сила	рішучість
радість	полегшення	кмітливість
допитливість	захват	гордість
життєрадісність	відчуття безпеки	стабільність / безпека
відчуття, що тебе люблять	задоволення	умиротворення

НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ		
скривдженість	заздрість	байдужість
тривога	нудьга	роздратування
сум	страх	збентеження
фрустрація	злість	лють
самотність	жаль	виснаження
неспокій	сором	провина
пригніченість	спустошеність	невпевненість
безнадія	сум	ревнощі

1. Обери емоцію	
2. Намалюй свою емоцію	
3. Дія, що відповідає емоції	
4. Інтенсивність емоції	
5. Думки, що виникають разом із цією емоцією	